

Vivir en positivo

Gracias, ante todo

"Pide las cosas por favor y da las gracias", nos decían cuando éramos pequeños. Y conviene mantener esa actitud. Por **Paloma Corredor**

→ Endulza tu día a día

● **La gratitud**, cuando es sincera y no un mero disfraz social, nos reporta muchas satisfacciones: mejora nuestras relaciones personales, nos ayuda a sentirnos conectados con todo lo que nos rodea y a ser más alegres y humildes. Como dice una cita del filósofo chino Lao Tse: "El agradecimiento

es la memoria del corazón". Más aún: los estudios psicológicos han demostrado que las personas agradecidas son menos egoístas, negativas y arrogantes, ya que son conscientes de que forman parte de un entramado social en el que todo el mundo pone su granito de arena.

Por eso, quizá sea en el terreno laboral donde más beneficios cosechamos al ser agradecidas. Una persona que agradece sinceramente los esfuerzos y el trabajo de sus compañeros o subordinados hace que los demás se sientan valorados y quieran colaborar con ella, porque demuestra que sabe trabajar en equipo y que no se siente superior ni inferior a los que la rodean.

→ Cinco formas de corresponder



- **Ponlo en palabras.** El sentimiento de gratitud se expande cuando es 100% auténtico. Ejercítalo pensando o escribiendo acerca de todo lo bueno que hay en tu vida, enviando un mensaje de texto de agradecimiento, a través del móvil tras una cena exquisita en casa de tu mejor amiga o jugando con tus hijos y tu pareja a comentar qué es lo mejor que os ha pasado durante el día. Escribir las siete letras que componen la palabra gracias, en un trozo de papel, es suficiente.
- **Sé agradable.** Acostúmbrate a dar las gracias cuando un camarero, dependiente o empleado público te haga un servicio. Es su trabajo, sí, pero no son tus sirvientes ni tú una reina que está por encima de los demás. Asimismo, de esa forma, te tratarán mejor y alejarás el riesgo de avinagrarte.
- **Acostúmbrate.** Si no estás acostumbrada dar las gracias o ni si-

quiera encuentras motivos para hacerlo, entrénate haciendo comentarios positivos sobre lo que te rodea. Empieza, como mínimo, intentando no criticar continuamente a los demás o ver sólo el lado negativo de las cosas que te pasan. En ocasiones no es fácil, pero recuerda que estas actitudes generan resentimiento, que es justo el polo opuesto del agradecimiento.

- **No te pases...** Una cosa es ser agradecida y otra ser servil. Un solo "gracias" es suficiente. Repetirlo constantemente y con una sonrisa nerviosa sólo hará que tu interlocutor se sienta incómodo y revelará que no te sientes segura ni merecedora del gesto o el favor que te hace.
- **... ni te quedes corta.** Pero ten en cuenta que no hay nada más feo que responder con un "No hacía falta" o "No digas tonterías" cuando recibes un regalo o un cumplido. Acéptalo con elegancia y da las gracias por el tiempo y el interés que el otro se ha tomado en tener una atención contigo.

Ellos te inspiran

Líbrros

"Las leyes del crecimiento para toda la vida"

■ Escrito por los expertos en "coaching" Dan Sullivan y Catherine Nombra, el libro desgana 10 actitudes vitales para construir una vida más plena y satisfecha, y nos enseñan cómo aplicarlas en el día a día. Uno de los pilares para aumentar nuestra éxitos vitales es, aseguran, la gratitud.

Editorial: **Granica**. Precio: **13 €**.



"El caballero silencioso"

■ Robert Fisher, autor de "El caballero de la armadura oxidada", un clásico de la autoayuda, nos conduce en esta serie de relatos por el camino del silencio, la risa y la gratitud como puertas a la dicha y la paz.

Editorial: **Obelisco**. Precio: **7,50 €**.



"El efecto gratitud"

■ Cuando la frustración nos ciega, la causa suele estar en unas expectativas poco realistas, según John Demartini. ¿La solución? Cambiar nuestra percepción y disfrutar de la vida.

Editorial: **Urano**. Precio: **12 €**.



Para saber más...

✓ Únete a una cadena de favores.
www.cadenadeoptimismo.org